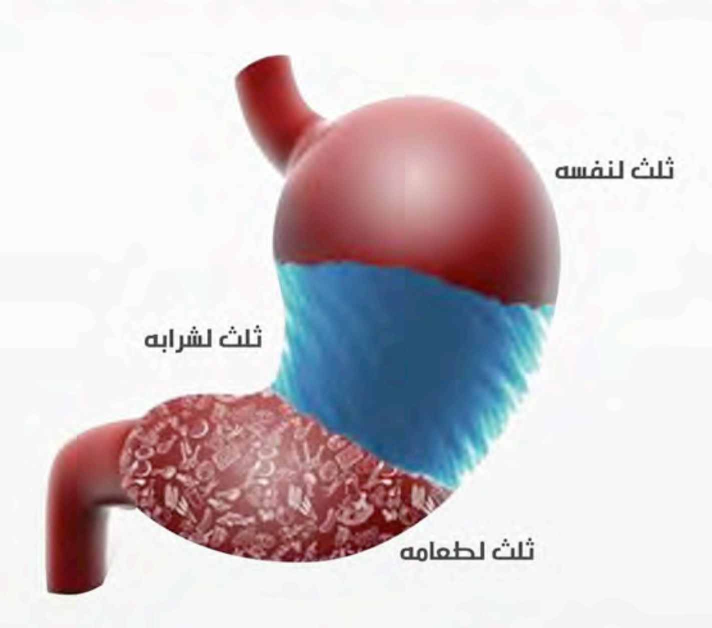




مراحل النظام الغذائي بعد عملية التكميم





عيادة التغذية

توصيات لنجاح حميتك



نظم نومك و خذ القدر الكافي منه .



احرص على تناول الوجبات في أوقاتها .



احرص على شرب كمية وافرة من الماء .



استخدم الملاعق والأكواب المعيارية لتقليل كسب سعرات حرارية غير محسوبة في النظام الغذائي .



جهز وجباتك مسبقاً فذلك يزيد من فرصة إلتزامك بالحمية .



تناول كمية كافية من الألياف تعزز الإحساس بالشبع و تقلل الكولسترول والإمساك .



تناول الخضروات الورقية في حال الإحساس بالجوع .



احرص على الحصول على الكالسيوم حسب احتياجك من منتجات الألبان .



قلل من استخدام الزيوت والدهون المشبعة عند الطبخ



احرص على تقليل الملح واستبداله بالليمون والبهارات



احرص على الابتعاد عن السكريات المضافة و الكربوهيدرات المصنعة



قلل إضافة أي نوع من الصلصات الى وجباتك



قم بقياس وزنك مرة في الأسبوع , بعد الاستيقاظ من النوم على أن يكون في نفس اليوم والوقت من كل اسبوع وبنفس الملابس وعلى نفس الميزان



لإنقاص الوزن تكون كمية الطاقة المأخوذة من الطعام أقل من الطاقة المبذولة في النشاط البدني

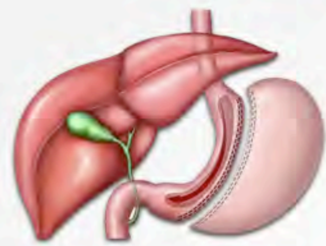


احرص على ممارسة النشاط البدني ١٥٠ دقيقة على الأقل في الأسبوع مع الحرص على ارتداء حذاء رياضي مناسب



تدرج في وقت النشاط البدني بحيث تكون فترة الإحماء من (٥-١٠) دقائق ← فترة النشاط البدني (٣٠-٦٠) دقيقة ← نهاية فترة التهدئة (٥-١٠) دقائق

تكميم المعدة



تكميم المعدة هي عملية جراحية لإنقاص الوزن
يتم فيها تقليل حجم المعدة إلى حوالي٪20-30
من حجمها الأصلي وبذلك تقل كمية الطعام الممكن
تناولها ويشعر الشخص بالشبع خلال فترة قصيرة

يتدرج المريض في نظامه الغذائي بعد العملية ويمر بستة مراحل
بداية من رشفات الماء في اليوم الأول، إلى أن يعود إلى
.نمط غذائي صحي بعد ستة أسابيع تقريبًا
،الالتزام بالمراحل والتعليمات يساعد على الوصول للوزن المطلوب
تجنب الآثار الجانبية والمضاعفات مثل الغثيان، التقيؤ، الدوخة،وألام البطن
وتفادي سوء التغذية ونقص الفيتميتات والمعادن والبروتين

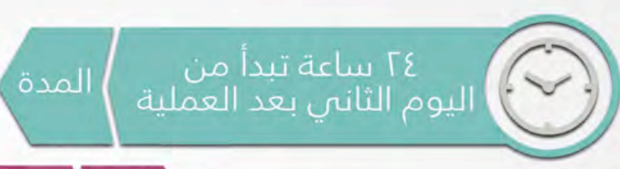
مراحل النظام الغذائي بعد عملية التكميم

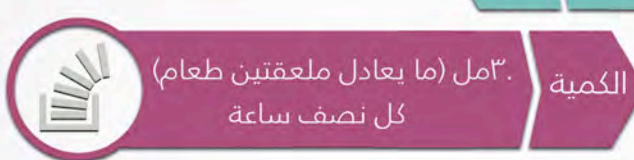


خلال المراحل :

-تتم عملية الانتقال من مرحلة لأخرى حسب قدرة المريض .
-كل الأطعمة المسموحة في مرحلة تكون مسموحة في المراحل التي تليها .
-اذا واجهت أي مشكلة في أي مرحلة من المراحل عُد إلى المرحلة السابقة
وراجع اخصائي التغذية العلاجية أو الطبيب .
-تحديد السعرات الحرارية يتم من قبل أخصائي التغذية العلاجية .

المرحلة الأولى
رشفات من الماء





السوائل المسموحة	السوائل الممنوعة
الماء	جميع السوائل عدا الماء

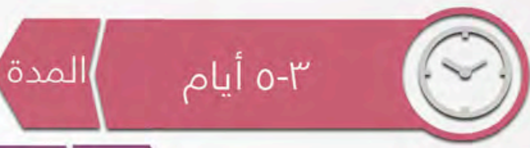
التعليمات الخاصة بالمرحلة

- اشرب الكميات الموصى بها من الماء وخاصة في البداية لتجنب ما قد يصحب هذه المرحلة من غثيان أو تقيؤ .
- لا يلزم شرب الماء خلال فترة النوم (٦-٨ ساعات)من الليل



المرحلة الثانية

السوائل الشفافة





السوائل المسموحة	السوائل الممنوعة
-مرق الدجاج أو اللحم أو السمك أو الخضار المصفى بدون توابل أو معجون طماطم. -عصائر الفاكهة الشفافة مثل عصير التفاح أو العنب الغيرمضاف لها سكر. -الجلي الغير مضاف له سكر. -الأعشاب مثل النعناع، اليانسون البابونج أو الكركديه بدون إضافة سكر.	-الشاي والقهوة. -الحمضيات مثل البرتقال و الليمون والكيوي. -المشروبات الغازية. -مشروبات الطاقة. -البيرة. -الحليب ومنتجات الألبان.

التعليمات الخاصة بالمرحلة

- احرص على شرب كميات كافية من الماء لتجنب الجفاف.
- يجب أن تكون السوائل بدرجة حرارة معتدلة.
- التنويع بين الماء والسوائل الأخرى المسموحة.



المرحلة الثالثة

السوائل الكاملة



المدة: أسبوع



الكمية: ٣٠ مل(ما يعادل ملعقتين طعام) كل ١٠ – ١٥ دقيقة

السوائل المسموحة	السوائل الممنوعة
-الحليب أو اللبن أو الزبادي قليل الدسم أو منزوع الدسم	-الشاي والقهوة
-الشوربة المضاف لها الحليب أو الكريمة الخفيفة	-الحمضيات مثل البرتقال والليمون والكيوي.
-عصائر الخضار أو الفاكهة الصافية من البذور والقشر بدون اضافة سكر	-المشروبات الغازية
-الميلك شيك المحضر منزليًا بدون إضافة سكر .	-مشروبات الطاقة والبيرة.
-الملهبية أو الكاسترد المحضر منزليًا	-الحليب ذو النكهات
	-الأطعمة والعصائر المعلبة

التعليمات الخاصة بالمرحلة

- توقف عن الشرب بمجرد الشعور بالشبع
- بالإضافة إلى السوائل الكاملة،حاول شرب ٢-٣ كوب من الماء خلال اليوم .

ملاحظة

- في هذة المرحلة يجب تناول ٣-٤ ملاعق بودرة البروتين (بيني بروتين) تخلط مع أي سائل وتوزع خلال اليوم.
- يمكن عند توفر(اوبتي فاست) تناول ٣ أظرف يوميا كحد أقصى (شيك أو حلى).

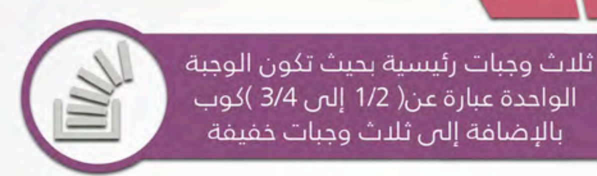


المرحلة الرابعة

الطعام المطحون سهل البلع



المدة: أسبوعين



الكمية: ثلاث وجبات رئيسية بحيث تكون الوجبة الواحدة عبارة عن(1/2 إلى 3/4)كوب بالإضافة إلى ثلاث وجبات خفيفة

الأطعمة المسموحة	الأطعمة الممنوعة
-لحم أو دجاج أوسمك مفروم يوضع بالخلاط مع شوربة أو مرق دجاج أو مرق خضار. -الشوربات المطحونة بأنواعها مثل شوربة الشوفان أو شوربة العدس أو شوربة الخضار. -الحمص المطحون جيدًا والمخفف بالزبادي قليل الدسم أو منزوع الدسم. -شوربة الملوخية بالدجاج المطحونة جيدًا -خضار مطبوخة ومطحونة جيدًا -البطاطس المسلوقة والمطحونة مع اللحم المفروم والحليب قليل الدسم أو منزوع الدسم -الفواكة المهروسة بدون قشر أو بذور -السيريلاك المحضر من الأرز أو القمح والمخفف بالحليب قليل الدسم أو منزوع الدسم	-االشاي والقهوة -المشروبات الغازية -مشروبات الطاقة -البيرة -الحليب ذو النكهات -الأطعمة والعصائر المعلبة -الأطعمة العالية بالدهون أو السكريات الاطعمة الغنية بالتوابل والبهارات -الحمضيات مثل البرتقال والليمون والكيوي.



التعليمات الخاصة بالمرحلة

- ابدأ بتناول الأطعمة الغنية بالبروتين أولاً ثم الخضار والفواكة.
- يفضل اضافة الدجاج أو السمك المطحون أو الحليب أو بودرة الحليب للوجبات لزيادة كمية البروتين في الوجبة.
- استخدم خلاط الطعام في تحضير الطعام ولا تعتمد على الطحن اليدوي أو الشوكة.
- تناول كمية صغيرة وامضغها جيدًا قبل البلع.
- تأكد من حصولك على الكميات الموصى بها لك وتذكر أن تتوقف عن الاكل بمجرد شعورك بالشبع .
- حاول شرب ٤-٦ كوب من الماء على الأقل خلال اليوم.
- تجنب الشرب والأكل في نفس الوقت، اشرب السوائل قبل الأكل بنصف ساعة أو بعده بنصف ساعة.
- حاول في كل وجبة أن تضيف نوع واحد من الطعام لم يسبق لك تجربته.
- أثناء الوجبة؛ تناول الطعام بتأني وحاول أن تركز على الطعام وتجنب الملهيات كالتلفاز أو القراءة أو الهاتف.
- ممارسة الرياضة مثل المشي من ٣٠-٦٠ دقيقة يوميًا.

ملاحظة

- في هذة المرحلة يجب تناول ٤-٦ ملاعق بودرة بيني بروتين تخلط مع أي سائل وتوزع خلال اليوم .
- يمكن عند توفر (اوبتي فاست) تناول ظرفين يوميا كحد أقصى (شيك أو حلى).

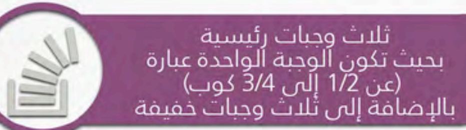
المرحلة الخامسة

الطعام المهروس سهل المضغ





الكمية



الأطعمة المسموحة

-لحم أو دجاج أوسمك مفروم
-بيض مخفوق ومطبوخ جيدًا
-شوربة المكرونة الصغيرة جدًا
مع اللحم أو الدجاج المفروم.
-حبوب الأفطار مثل الكورن فليكس المنقوع
بالحليب قليل الدسم أو منزوع الدسم
-خبز منقوع بالحليب قليل أو منزوع الدسم
-الجريش أو السليق أو الهريس
-المطازيز أو المرقوق أو القرصان مع الخضار
المهروسة واللحم أو الدجاج المفروم
-البطاطس المهروسة
-الخضار المطبوخة جيدًا
-الفواكة اللينة مثل الموز والبطيخ

الأطعمة الممنوعة

-المشروبات الغازية
-مشروبات الطاقة
-البيرة
-الحليب ذو النكهات
-الأطعمة والعصائر المعلبة
-الأطعمة العالية بالدهون أو السكريات
الخضار الغير مطبوخة والسلطات
-الحمضيات مثل البرتقال
والليمون والكيوي .



التعليمات الخاصة بالمرحلة

-تستطيع إضافة التوابل والبهارات إلى الطعام باستثناء الحار منها في هذة المرحلة .
-ركز على الأطعمة الغنية بالبروتين.
-حاول شرب مالا يقل عن 8-6 كوب ماء على الأقل خلال اليوم
-تجنب الشرب والأكل في نفس الوقت
-اشرب السوائل قبل الأكل بنصف ساعة أو بعده بنصف ساعة.
- يمكن شرب الشاي أو القهوة (كوب واحدفي اليوم كحد أقصى)
-أثناء الوجبة؛ كل بتأني وحاول أن تركز على الطعام
-وتجنب الملهيات كالتلفاز أو القراءة أو الهاتف
-تجنب الحلويات، الشكولاته والعلك
-استمر على الرياضة اليومية

ملاحظة

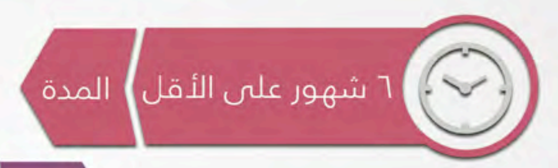
في هذة المرحلة يجب تناول 6-4 ملاعق بودرة بروتين (بيني بروتين) توزع وتخلط مع أي سائل وتوزع خلال اليوم.
- يمكن عند توفر (وبتي فاست) تناول ظرف

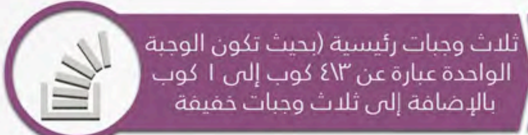

واحد يوميا على الأقل أو حسب تحديد أخصائي التغذية العلاجية (شيك أو حلى).



المرحلة السادسة

الطعام الطبيعي





الأطعمة المسموحة

- جميع الأطعمة السابقة.
- اللحم، الدجاج والسمك المنزوع الدسم والمحضر منزليًا.
- الخضار سواءً مطبوخة أو سلطات.
- الفواكة الكاملة أو سلطة الفواكة وهي أفضل من العصير.
- البقوليات مثل الحمص، العدس، الفول والفاصوليا.
- النشويات والحبوب الكاملة ودائما يفضل الأسمر منها.

مثل الخبز الأسمر، الجريش، القرصان، حبوب الأفطار الكاملة والشوفان الكامل.

- الحليب أو اللبن أو الزبادي قليل الدسم أو منزوع الدسم

واللبنة قليلة الدسم والأجبان البيضاء أو الصفراء قليلة الدسم.



التعليمات الخاصة بالمرحلة

- حاول أن تضيف نوع واحد من الطعام لم يسبق لك تجربته وانتظر يومين على الأقل قبل اضافة نوع اخر.
- توقف عن الأكل بمجرد الشعور بالشبع.
- تناول الطعام بتأني وامضغه جيدًا.
- تجنب الأطعمة الغير صحية، المشروبات الغازية، الوجبات السريعة الأطعمة المقلية، الحلويات، الشكولاتة، الشبسات والعلك.
- ركز على الأطعمة الغنية بالبروتين.
- استخدم المحليات الطبيعية قليلة السعرات الحرارية. مثل سكر الذرة أو سكر الفواكة كبديل عن السكر العادي.
- حاول شرب مالا يقل عن ٨-١٠ أكواب ماء خلال اليوم.
- تجنب الشرب والأكل في نفس الوقت.
- .إضافة الحمضيات والتوابل الحارة تدريجيًا حسب القدرة على التحمل
- أشرب السوائل قبل الأكل بنصف ساعة أو بعده بنصف ساعة.
- استمر على الرياضة اليومية.

ملاحظة

- في هذة المرحلة يجب تناول ٤-٦ ملاعق بودرة بروتين (بينتي بروتين) تخلط مع أي سائل وتوزع خلال اليوم.

- يمكن عند توفر (اوبتي فاست) تناول ظرف واحد يوميًا على الأقل أو حسب تحديد أخصائي التغذية العلاجية (شيك أو حلى أو بار).

